

**Ռոզալյա Հարությունյան**  
**ԱրՊՀ «Մանկավարժության և հոգեբանության» ամբիոնի ասիստենտ և հայցորդ**  
**Էլ. փոստ՝ [avrozali@mail.ru](mailto:avrozali@mail.ru)**

**ՊՍԵՆԸՍՏՐ՝ ԿՈՂՄՏԻ ՈՒ ԶՈՂՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻ**  
**(Արցախյան և քառօրյա պատերազմի օրինակով)**

Արցախյան պատերազմը, քառօրյա պատերազմն առավել ևս այլևս փոխեցին պատմության ընթացքը, և իրավամբ, զոհի բարդություն մեկընդմիջտ հաղթահարվեց՝ դառնալով կորստի հաղթահարման պաշտպանական ճանապարհ, որտեղ պաշտպանական գործընթացները հոգեբանական պաշտպանությամբ չէ (ագրեսիա, սուբլիմացիա, պրոյեկցիա, ատրիբուցիա, ռացիոնալիզացիա), որ տեղի են ունենում, այլ հստակ նպատակադրմամբ, իրատեսական ու կառուցողական քայլերի կիրառմամբ: Սույն հոդվածի մեջ պատերազմը դիտարկվել է որպես հայ ժողովրդի կորստի ու զոհայնության հաղթահարման ուղի:

Բանալի բառեր՝ զոհողություն, հոգեկան առողջություն, հոգեբանական անվտանգություն, զոհի բարգույթ, պաշտպանական մեխանիզմներ, հայի բախտ, կորուստ, վիշտ

**Розалия Арутюнян**  
**Ассистент и соискатель кафедры психологии и педагогики АГУ**

**ВОЙНА, ПОТЕРИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖЕРТВЕННОСТИ**  
**(на примере Арцахской и четырех-дневной войны)**

Арцахская и четырехдневная война, изменили весь ход истории, и, в самом деле, "комплекс жертвы" раз и навсегда был преодолен, став оборонительной дорогой для преодоления потерь, в котором защитные процессы работают не с помощью психологической защиты (агрессия, сублимация, проекция, атрибуция, рационализация), а с помощью четких намерений, реалистичных и конструктивных шагов. В данной статье война рассматривается как путь преодоления потерь и жертвенности армянского народа.

Ключевые слова: жертвенность, психологическая безопасность, психическое здоровье, комплекс жертвы, защитные механизмы, армянская судьба, потери, горе

**Rozaly Harutyunyan**  
**Assistant and applicant of cathedra of Pedagogy and Psychology of ASU**

**War: THE WAY OF OVERCOMING LOSS AND VICTIMHOOD**  
**(Example of the Artsakh and four-day war)**

Artsakh war, the four day war, changed the course of history and indeed "the complexity of the victim" was overcome by turning the way of overcoming the loss in which protective processes don't occur with a psychological defense (aggression, sublimation, projection, attribution, rationalization) but with the clear intention, realistic and constructive steps of application. In this article the war was considered as the way of overcoming the loss and mortality of Armenian people.

Keywords: victimhood, psychological security, mental health, victim barguyn, defense mechanisms, Armenian fate, loss, grief

Հայերս ինքնատիպ ենք ինն ու յուրօրինակ մշակույթով, միևնույն ժամանակ շատ ծանր ճակատագրով: Ծանր ճակատագիրը սերտորեն առնչվում է մարդկային կորուստների հետ, որոնցից առավել ծանրը հայոց մեծ եղեռնն էր: Եղեռնից հետո «Հայի ճակատագիր», «Զոհ» արտահայտությունները շրջատյոթի ձևով սկսեցին շրջանառվել: «Հայի ճակատագիր» շրջատյոթը, որը հաճախ գուգորդվում է զոհի բարդության հետ, կապված է հենց եղեռն ապրած հայերի ճակատագրի հետ: Արցախյան պատերազմը, քառօրյա պատերազմն առավել ևս, ընդմիջտ փոխեցին պատմության ընթացքը, և իրավամբ, «զոհի բարդություն» մեկընդմիջտ հաղթահարվեց՝ դառնալով կորստի հաղթահարման պաշտպանական ճանապարհ, որտեղ պաշտպանական գործընթացները հոգեբանական պաշտպանությամբ չէ (ագրեսիա, սուբլիմացիա, պրոյեկցիա, ատրիբուցիա, ռացիոնալիզացիա), որ տեղի են ունենում, այլ հստակ նպատակադրմամբ, իրատեսական ու կառուցողական քայլերի կիրառմամբ:

Մտերիմ մարդու և առհասարակ կորստի զգացմանը առնչվում է մարդկանց մեծամասնությունը: Մտերիմ ու նշանակալի անձի կորուստը մարդու համար դառնում է ամենաողորմական ու ամենաճանդ իրադարձությունը, որը առաջացնում է վշտի անեզր ապրում՝ խորը հետևանք թողնելով մարդու հոգեկան աշխարհի վրա: Մտերիմ անձի կորուստը և կորստի զգացումը աներկբա առաջատար տեղ են զբաղեցնում մարդու հոգեկանում, և ներգործում են ոչ միայն անձի հուզա-զգացմունքային ոլորտի, այլև աշխարհայացքի, կենսագործունեության, վարքի, միջանձնային հարաբերությունների, արժեքային համակարգի, ինքնագնահատականի, համոզմունքների և ստերիոտիպերի ձևավորման վրա:

Հայ իրականության մեջ զրկանքը և կորուստը բազմիցս հանդիպող երևույթներ են: «Հայի բախտ»-ը, կամ «Հայի ճակատագիր»-ը կոնտեքստում կարող ենք պարզաբանել այդ ստերիոտիպերի ձևավորման աղբյուրները. կորուստն ու զրկումը: Մտերիմի կորուստը ցնցում է անձի ողջ հոգեկանը և դրդում մարդուն դիմելու դրանից ազատվելու միջոցների: Կորստի զգացումից անմիջապես հետո մարդը սկսում է դիմել գիտակցական և անգիտակցական հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների: Վշտի ապրման առավել բնորոշ ռեակցիաները հետևյալներն են. շոկ, ժխտում, զայրույթ, մեղավորության զգացում, տխրություն, հաշտվել: Որոշ մարդիկ վիշտն ապրում են հենց այս հաջորդականությամբ: Առավել հաճախ մարդիկ այս հույզերն ունենում են միաժամանակ տարբեր ուժգնությամբ:

Կորստին հետևող առաջին ռեակցիան շոկն է: Մարդը մի տեսակ ներքուստ քարանում, թմրում է կամ չի հավատում կատարվածին: Այս փուլին բնորոշ է խառնաշփոթը և ախորժակի կորուստը: Շոկի վիճակում մարդն ի վիճակի չի լինում նույնիսկ ամենահասարակ որոշումները կայացնել: Ազգականներն ու ընտանիքի անդամները պետք է պարզապես նստեն, լսեն նրան և օգնեն հոգալ ամենօրյա կարիքները: Շոկի վիճակը կարող է տևել մի քանի րոպեից մինչև մի քանի օր՝ շատ տրավմատիկ կորուստների դեպքում:

Շոկին անմիջապես հետևում է ժխտման փուլը: Մարդիկ կարող են գիտակցել, որ իրենց սիրելին մահացել է, բայց ներքուստ չեն կարողանում հաշտվել այդ իրողության հետ: Նրանց հաճախ թվում է, որ մահացածն ուր որ է ներս կմտնի դռնից, ասես ոչինչ էլ չի պատահել: Շատերը մահացածի սենյակում ոչինչ չեն փոխում և իրենց պլաններն այնպես են կազմում, ասես մահացածը պետք է մասնակցի դրանց իրագործմանը՝ ինչպես դա լինում էր անցյալում:

Երբ շոկն ու ժխտումը սպառում են իրենց, իրականությունը դանդաղորեն սկսում է գիտակցվել: Մարդիկ սկսում են գիտակցել, որ կորուստն իսկապես տեղի է ունեցել: Այդ իրավիճակում իրեն լքած զգալն ու զայրանալը միանգամայն նորմալ է: Մարդիկ այդ զայրույթը կարող են ուղղել Աստծո կամ կրոնի դեմ, բուժանձնակազմի, մահացածի, իրենց հարազատների կամ նույնիսկ իրենց դեմ:

Շատ քիչ մարդիկ կա, որոնք սզալու ընթացքում մեղավորության և ավստասանքի զգացումներ չեն ունենում: «Ես պետք է ավելին անեի», \_ այս միտքը հետապնդում է շատերին: Ինքնամեղադրանքների համար պատճառներ գտնելու մեջ մարդիկ շատ հնարամիտ են լինում: «Այնքա՛ն բաներ կարելի էր այլ կերպ անել, եթե ես իմանայի»:

Տխրությունը վշտի ապրման պարտադիր մասն է կազմում: Միայնակության, լքվածության և վախի զգացումները միանգամայն նորմալ են: Երբ շոկն ու ժխտումն արդեն անցել են, իսկ զայրույթը սպառել է իրեն, դրանք իրենց տեղը զիջում են տխրությանն ու հուսահատությանը: Մարդու եռանդը կարող է չբավականացնել առօրյա նույնիսկ ամենափոքրիկ գործերը կատարելու համար: Լացի նուպաներն անվերջ են թվում:

Միայն ժամանակը վիշտը բուժել չի կարող: Կորստի գիտակցումը և ցավ ապրելը կարող են ազատել մշտապես անցյալին վերադառնալու գայթակղությունից: Միայն այն իրողության հետ հաշտվելը, որ այլևս հարկավոր է ապրել առանց սիրելի մարդու, կարող է ապագայի հետ կապված հեռանկարներ բացել: Հաշտվելը չի նշանակում մոռանալ, ավելի շուտ հուշերը ծառայում են առանց սիրելիի նոր կյանք ստեղծելուն: Հուսալը, որ ամեն ինչ հունի մեջ կընկնի, վերածվում է նոր հարաբերությունների ու գործունեությունների որոնմանը: Ոմանք իմաստ են գտնում իրենց կորստի մեջ և ընդգրկվում են այլ մարդկանց օգնելու գործերի մեջ: Նրանք կարող են ավելի զգայուն և նրբանկատ դառնալ ուրիշների նկատմամբ, որն ավելի խոր և հագեցած հարաբերությունների հորիզոններ է բացում նրանց առջև: Այլոք նոր ուժ և անկախություն են հայտնաբերում իրենց մեջ, որը մինչ այդ չէին էլ գիտակցում: Կորստից հետո նրանք զգացմունքների նոր ռեսուրսներ են հայտնաբերում, որից նախկինում չէին օգտվում:

Բլոկն, ուսումնասիրելով վշտի վիճակը սեմանտիկ դիֆֆերենցիալի սանդղակի օգնությամբ, բացահայտեց, որ վշտի ապրումը բնորոշվում է մեղքի հույզի ներառման վառ արտահայտված միտումով: Բլոկի հետազոտությունները նաև ցույց տվեցին, որ «վիշտ» հասկացությունը դրականորեն է կոռելացվում այնպիսի հասկացությունների հետ, ինչպիսիք են անհանգստություն և նախանձ և բացասականորեն՝ բավարարվածություն հասկացության հետ: Հետաքրքիր կապ է բացահայտվում նաև վշտի ու զայրույթի, վախի հույզերի միջև:

Վիշտն իրականացնում է կենսաբանական և սոցիալական ֆունկցիաներ՝ նպաստելով սոցիալական կապերի ու խմբային կապակցության ամրապնդմանը: Ինչպես ցանկացած հույզ կամ հուզական կոմպլեքս վիշտը վարակիչ է և այս հատկանիշի շնորհիվ է, որ վիշտը ծնում է էմպաթիա, ամրապնդում կապերը այն մարդկանց միջև, ովքեր տարել են ծանր կորուստ: Այս էֆեկտը տարածվում է առավել լայն մասսաների վրա, քանի որ սուգի արարողակարգերը, որպես կանոն, իրականացվում են հասարակայնորեն: Վշտի վերոնշյալ ֆունկցիան հանդիսանում է թե՛ սոցիալական, թե՛ կենսաբանական, սակայն վիշտն ունի նաև հոգեբանական հարմարման կամ ադապտացիայի ենթատեքստ: Վշտի ապրումը իրենից միշտ սթրես է ենթադրում և այն դրդում է մարդուն անձնային ավտոնոմիայի վերականգնման: Բոուլբիի համաձայն, վշտի ադապտատիվ նշանակությունը նրանում է, որ այն մարդուն մոտիվացնում լրացնել

տարած կորուստը: Բացի այդ վշտի որոշ արտաքին դրսևորումներ կարող են իրականացնել կոմունիկատիվ ֆունկցիա, մարդկանց մեջ ծնելով աջակցել ու ցանկություն և ապրումակցում /Էմպաթիա/ լինել վերջապես, ապրելով և արտահայտելով սեփական վիշտը, անհատը մարդկանց հայտնում է այն մասին, որ ինքը սիրող և հոգատար է:

Բոուլբին (Bowly 1969, 1973) իր մոնումենտալ երկհատորանոց աշխատությունում ներկայացրեց կապվածության և բաժանման տեսությունները և տվեց հոգեբանական այն խնդիրների վերլուծությունը, որոնք կապված են այս երևույթների հետ: Բոուլբին մոտենում է վշտի վերլուծությանը մոր և նորածնի միջև եղած կապի ու դրա քայքայման կոնտեքստում, ռեակտիվ սեպարացիոն համախտանիշի կոնտեքստում: Նա պնդում է, որ այն երեխան, ով ուներ սոցիալական զարգացման համար անհրաժեշտ բոլոր հնարավորությունները և կապված էր մոր հետ, ենթարկվում է սթրեսի, երբ նրան բաժանում են մորից: Բաժանումից հետո նորածնի կամ փոքր երեխայի վարքն անցնում է տիպիկ փուլերի շարք՝

ա) Բողոքի փուլ- բնորոշվում է մորը կամ խնամակալին (մարդ, ով մոր պես հոգ է տանում իր մասին) հետ բերելու էներգիկ փորձերով:

բ) Հուսահատության փուլ- բնորոշվում է նրանով, որ երեխան անընդհատ լացում է:

գ) Օտարման փուլ- երեխայի մոտ ձևավորվում են տարատեսակ պաշտպանական մեխանիզմներ, որոնք օգնում են նրան կոմպենսացնել կորուստը:

Բաժանման նկատմամբ ցուցաբերվող ռեակցիան որոշակիորեն էլ տարիքային ֆունկցիա է:

Ըստ Բոուլբիի ռեակտիվ սեպարացիոն համախտանիշի բողոքի փուլը բնորոշվում է վախի հույզի գերակայմամբ: Բաժանում նշանակում է մենակություն, և Բոուլբին բերում է ծանրակշիռ փաստարկումներ, որ հաստատում են նրա պոստուլատն այն մասին, որ հանդիսանում է հասունացած վտանգի բնական ազդանշաններից մեկը, ահա թե ինչու է այն վախ հարուցում:

Ռեակտիվ սեպարացիոն համախտանիշի հուսահատության փուլը բնորոշվում է նրանով, որ երեխան ցուցաբերում է վշտին ու սգին բնորոշ հատկանիշներ: Վշտի մասին Բոուլբիի համակարգում վշտի մեջ ներառված այլ հույզերը դիտարկվում են առանձին, տվյալ համախտանիշի այլ փուլերի շրջանակներում:

Օտարման փուլում երեխայի մոտ ձևավորվում են զանազան պաշտպանական մեխանիզմներ: Նորածնի և փոքր երեխայի մոտ մորից բաժանման արդյունքում առաջացած հոգեկան տրավմայի բուժման հիմնական միջոցն այլ մարդու հետ առողջ, կապվածության ձևավորումն է: Ավելի մեծ տարիքի երեխաները, դեռահասները, մեծահասակները կարող են կիրառել ցանկացած պաշտպանական մեխանիզմ, որոնցից ամենահաճախը թերևս ռեգրեսիան կամ ճնշման մեխանիզմը: Մարդը կարող է ճնշել բոլոր հիշողություններն ու պատկերացումները, որ կապված են իրեն ցավ պատճառող, տխուր ապրումների հետ: Ինչպես նշում է Պերեցը (Peretz, 1970), անհատը կարող է կիրառել նաև այնպիսի պաշտպանական մեխանիզմներ, ինչպիսիք են աֆֆեկտի մեկուսացումը, արտամղումը, տեղափոխումը և ժխտումը:

### ***Մեռած է արդյոք վիշտը զոհայնության վիճակ:***

Չոհաբանական հետազոտություններն անմիջականորեն առնչվում են անձի հոգեկան առողջության ու անվտանգության ուսումնասիրման խնդիրներին, ինչի համատեքստում կարիք կա հատկապես ընդգծելու անհատական ու խմբային անվտանգության անհրաժեշտությունը: Այստեղ հարկ է նշել, այն գործոնների մասին, որոնք ապահովում են անվտանգությունը. տեղեկատվական, հոգեբանական, հոգեֆիզիոլոգիական, բարոյական, կարգավիճակային, նյութական և այլն: Նշենք նաև «զոհայնությունն հասկացության մասին, որը սահմանվում է երկու իմաստով՝ որպես որոշ մարդկանց զոհ դառնալու նախատրամադրվածություն և որպես հասարակության և պետության անկարողություն՝ պաշտպանելու իր ազգաբնակչությանը: Գիտական գրականության մեջ շրջանառվում է նաև «Չոհային վարքն հասկացությունը»:

Մ. Օդինցովայի բնորոշմամբ «զոհը զոհային առանձնահատուկ ներքին ակտիվությամբ աչքի ընկնող անձն է /կախվածության և անօգնականության զգացում, չքննադատելու հակում/, որն ուղղված է այնպիսի գործողությունների ու արարքների վրա, որոնք նրան դարձնում են զոհի խաղացող /զոհի խաղացող դերը/ կամ սոցիալական տիպը /զոհի սոցիալական դերը/:

Չոհի խաղացող դերը դա միջանձնային փոխազդեցության անդամների փոխառաջակցում, սեփական ցանկությամբ և հնչողությամբ ընդունված դերային հարաբերություններն են, որոնք փայտահամաձայնե-ցված են զոհային անհատի ներքին հոգեբանական առանձնահատկությունների հետ /ցուցադրականություն, մանկա-մտություն, մանկապոլյատիվություն և այլն/ և իրենց հիմքում ունեն թաքնված մոտիվացիա, որը ներդաշնակորեն վերագրվում է խաղացվող իրադրությանը:

Չոհի սոցիալական դերը դա վերագրված հարաբերությունների վերլուծության միավոր է, որը համաձայնեցված է զոհային անհատի այնպիսի առանձնահատկությունների հետ, ինչպիսիք են աուտոագրեսիան, անօգնականությունը, կախվածությունը և այլն, որոնք նպաստում են նրա ստիգմատիզացիային, սոցիալական հարաբերություններում մեկուսացմանը, ինչը ձևակերպում է նրա մոտակա և հեռավոր կենսազործունեությունը ծավալելու հեռանկարում նախադրությունը:

Դժվար ժամանակները, որ ապրում ենք մենք, իրականում զոհածին/վիկտիմոզեն/ են կարող է նպաստել ժամանակակից մարդու անձի զոհայնացմանը /լատ. Victim, զոհ/: Ա. Վ. Մուրդիկի սահմանմամբ զոհայնացումը սոցիալականացման անբարենպաստ պայմանների ազդեցությամբ մարդկանց ու մարդկանց խմբերի զոհ դառնալն է :Չոհի դերում գտնվելով՝ մարդիկ հիմնականում սկսում են կյանքից դժգոհել: Իրենց կարծիքով, իրենք ասենալով թախտ մարդիկ են, ամեն ինչում իրենց բավարար չի բերում, նրանց ուներին է դրված բոլոր խնդիրները:

Արցախյան պատերազմից հետո որոշ մարդիկ իսկապես հնազանդի, ստրուկի հոգեբանություն ձեռք բերեցին և իրենց սկսեցին պահել մանկամտությամբ (ինֆանտիլ մանկամիտ): Նրանց բնորոշ դարձավ հատկապես եասսիրությունը: Բայց նրանց թիվը մեծ չէր: Կորուստ ունեցողները պատվով կրեցին «զոհված ունենալու» անունը: Պետական կառույցները ևս նպաստեցին կորուստ ունեցողների զոհային վիճակի հաղթահարմանը: Գործեցին և առ այսօր գործում են բազում ծրագրեր ու նախաձեռնություններ, որոնք մեծ նշանակություն ունեն զոհայնության հաղթահարման գործում: Զոհված ազատամարտիկները մեծարվում են ոչ միայն սոցիալական արտոնությունների ծրագրերում, որտեղ լուծվում են կենցաղային բարեկեցությանն առնչվող բազում հարցեր, այլև գեղարվեստական, հայրենասիրական, մշակութային ու կրթական ոլորտներին առնչվող միջոցառումներում: Զոհված ազատամարտիկների նկատմամբ այսպիսի մոտեցումը ինստիտուցիոնալացված է, ինչը էական ներգործություն ունի զոհային վիճակի հաղթահարման գործում:

Արցախյան պատերազմից ի վեր պատերազմական գործողություններից մինչև զինադադար, իսկ վերջերս նաև քառօրյա պատերազմի հետևանքները հաղթահարվեցին ռացիոնալ պատկերացումների և իմաստավորումների վերջնարդյունքով: Կորուստ ունեցողներն անգամ ցույց տվեցին զոհային վիճակի մերժման վարքագիծ: Դա են կորուստ ունեցող մայրերի ու հայր ծնողների ելույթները, որոնց մեջ առկա է հպարտությունը, իմաստությունը, առաքինությունն ու բարձր արժեքայնությունը:

Բոլոր պաշտպանական մեխանիզմների արդյունավետությունն էլ ժամանակավոր է, եթե այն չափազանց մեծ է ապրված սթրեսի կամ վշտի մեծությունից:

### Օգտագործված գրականություն

- 1.Мудрик А.В. Человек – объект, субъект и жертва социализации // Известия РАО. 2008. № 8. С. 48.
- 2.Налчаджян А. А., Этнопсихологическая самозащита и агрессия, Е., 2000, 406 с.
- 3.Налчаджян К. А., Этническое самосознание и его подструктуры на примере армянского этноса // Вопросы психологии, 2006, N5, стр. 84-90
- 4.Одинцова М. А., Ролевая виктимность в поведении подростков из социально незащищенных семей Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru /ISSN: 2074-5885/ E-mail: psyedu@mgppu.ru 2012, №3. С. 2.
- 5.Стефаненко Т. Г., Социальные стереотипы и межнациональные отношения // Общение и оптимизация совместной деятельности. М.: 1987, 348 с.
- 6.Стефаненко Т. Г., Этнопсихология, М.: 2007, 364 с.
- 7.Черных Н. С., Виктимологическая практика и культура общества //Преступность и культура. М., 1999.
- 8.Черных Н. С., Виктимологическая практика и культура общества //Преступность и культура. М., 1999.